Семь поварят

Вегетарианский стол

Аркаим

УДК 641.55 (083)
ББК 36.991
В26

Вегетарианский стол.– Челябинск: Аркаим, 2005.– 32 с.: ил.– (Семь поварят).

В26 ISBN 5-8029-1123-9

Рецепты закусок, супов, основных блюд и десертов, собранные в этой книге, будут по достоинству оценены приверженцами вегетарианства.

УДК 641.55 (083)
ББК 36.991

Издание для досуга

Вегетарианский стол

Ответственный редактор Е. В. Ермолаева
Дизайн серии – В. А. Кугаевский
Художник Е. М. Суздальцева
Художественный редактор А. Е. Колосов
Научный редактор И. Г. Ройтенберг
Технический редактор Т. В. Анохина
Компьютерная верстка – Е. И. Чумак
Корректор З. Ф. Новикова
Фотограф А. А. Титаев
Обложка:
Стилист Е. Б. Брюхина
Фотограф К. А. Шевчик

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 25.02.05. Формат 60x100/16. Бумага мелов. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
Усл. печ. л. 2,2. Уч.-изд. л. 3,24. Тираж 20 000 экз. Заказ № S099
ООО «Издательство «Аркаим», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел.: (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-86-97, 65-86-98
e-mail: sales@arkaim.biz www.arkaim.biz www.millionmenu.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим»
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 589-23-30
e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-1123-9

© ООО «Издательство «Аркаим», 2005
© ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.», 2005

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СТОЛ

Издательство «Аркаим»

СОДЕРЖАНИЕ

Салат «Пикантный» 4
Салат из кальмаров с оливками 5
Салат с крабовым мясом 6
Икра овощная 7
Помидоры, фаршированные грибами 8
Огурцы фаршированные 9
Рыба под майонезом 10
Рассольник грибной 11
Суп холодный с овощами 12
Суп из вишни 13
Брюссельская капуста по-милански 14
Солянка овощная на сковороде 15
Баклажаны соте 16
Шницель из печеного перца 17
Запеканка из свежих овощей 18
Биточки грибные 19
Грибы по-охотничьи 20
Рис с грибами и овощами 21
Макароны с овощами в томате 22
Лосось отварной 23
Рыба, тушенная с овощами 24
Треска в вине и сметане 25
Творожники с инжиром и орехами 26
Мусс клюквенный 27
Мусс ананасовый 28
Ананас в сиропе 29
Медовые треугольнички 30

закуски и супы

150 килокалорий
155–250 килокалорий
255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий
355–450 килокалорий
455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий
130–180 килокалорий
185–250 килокалорий

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

на 4 порции

- яблоки 2 шт.
- помидоры 3 шт.
- огурцы маринованные 2 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- лук репчатый мелкий 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- чеснок 1 зубчик
- соль

■ Яблоки, перец и лук нарежьте соломкой, помидоры и огурцы – кубиками.

■ Подготовленные ингредиенты соедините, полейте салатной заправкой из масла с измельченным чесноком и солью.

■ При подаче оформите салат зеленью.

• Время приготовления 15 минут •

Салат из кальмаров с оливками

на 4 порции

- филе кальмара вареное 200 г
- оливки без косточек 50 г
- помидор 1 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- лимон 1 шт.
- чеснок рубленый 1 ч. ложка
- горчица 1 ч. ложка
- масло оливковое 3 ст. ложки
- соль

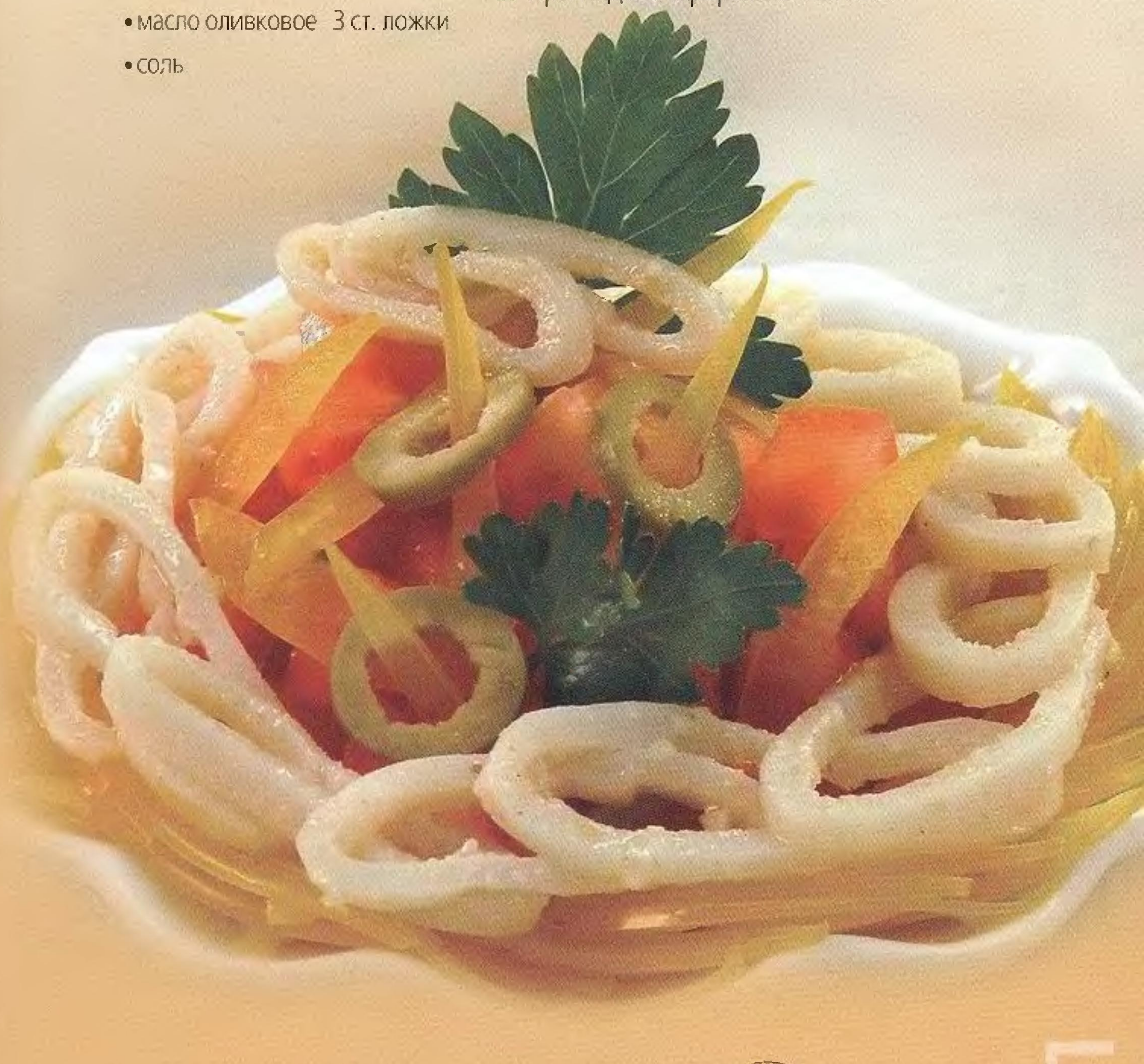
■ Филе кальмара нарежьте колечками.

■ Для маринада соедините сок лимона, горчицу, чеснок, соль и масло.

■ Положите кальмара в маринад на 15 минут.

■ Перец нарежьте соломкой, помидор – кубиками. Добавьте кальмара, вынув его из маринада, и нарезанные оливки, перемешайте.

■ При подаче оформите зеленью.



• Время приготовления 20 минут •

Салат с крабовым мясом

на 4 порции

- мясо крабовое 250 г
- капуста белокочанная 150 г
- сметана 40 г
- томат-пюре 40 г
- горчица 20 г
- соль

■ Нарежьте крабовое мясо соломкой, часть оставьте для оформления. Капусту тонко нашинкуйте и слегка перетрите.

■ Подготовленные ингредиенты соедините, перемешайте и заправьте смесью сметаны, томата, горчицы и соли.

■ Разложите салат в фужеры, оформите ломтиками крабового мяса и зеленью.

• Время приготовления 20 минут •

ИКРА ОВОЩНАЯ

на 4 порции

- капуста белокочанная 100 г
- цуккини 1 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- томат-пюре 1 ст. ложка
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 1 ст. ложка
- уксус 3%-й 1 ч. ложка
- перец красный молотый
- соль

Цуккини и сладкий перец запеките, охладите, мелко порубите.

Морковь, капусту, лук нарежьте кубиками, спассеруйте на растительном масле с томатом. Добавьте рубленые кабачок и сладкий перец и тушите 10–15 минут, периодически помешивая.

Заправьте икру уксусом, молотым перцем и растертым с солью чесноком, затем охладите.

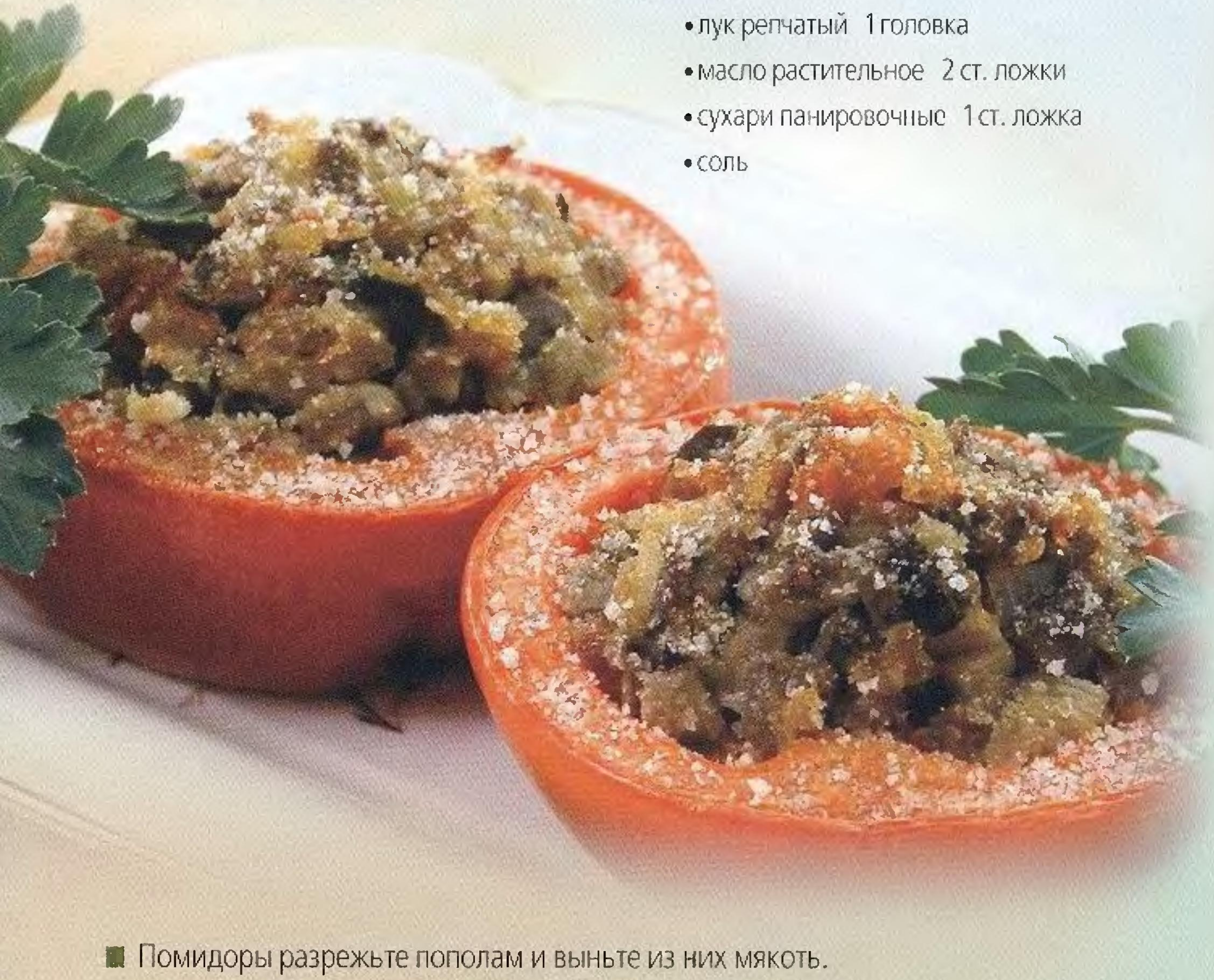
При подаче посыпьте икру рубленой зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

на 4 порции

- помидоры 2 шт.
- грибы вареные 200 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- соль



- Помидоры разрежьте пополам и выньте из них мякоть.
- Лук и мякоть помидоров мелко нарежьте и обжарьте на масле.
- Грибы порубите, добавьте в овощную смесь. Посолите и перемешайте.
- Наполните помидоры подготовленным фаршем, посыпьте сухарями, выложите на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями. Запекайте 20 минут.
- При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 35 минут •

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

на 4 порции

- огурцы длинные 2 шт.
- яйца 2 шт.
- редис 2 пучка
- лук зеленый рубленый 1 ст. ложка
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- сметана 3–4 ст. ложки
- соль

■ Для начинки яйца отварите и порубите. Редис натрите на крупной терке. Яйца, редис, лук, укроп, сметану смешайте, посолите по вкусу.

■ Огурцы разрежьте вдоль пополам и, удалив семена, наполните начинкой.

■ Уложите огурцы на блюдо, оформите редисом и зеленью.

• Время приготовления 25 минут •

РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ

на 4 порции

- филе вареной рыбы 2 шт.
- майонез ¾ стакана
- масло растительное 4–5 ст. ложек
- помидоры 2 шт.
- морковь вареная 2 шт.
- огурцы соленые 2 шт.
  или корнишоны 3–4 шт.
- горошек зеленый консервированный 2–3 ст. ложки

■ Для гарнира нарежьте помидоры, огурцы или корнишоны дольками, морковь – ломтиками.

■ Треть гарнира перемешайте, заправьте частью майонеза и уложите на тарелку, сверху выложите рыбу. Вокруг букетиками расположите оставшийся гарнир.

■ Полейте рыбу оставшимся майонезом, а гарнир – растительным маслом. Оформите зеленью.

• Время приготовления 20 минут •

РАССОЛЬНИК ГРИБНОЙ

на 8 порций

- грибы сушеные 100 г
- вода 1,5 л
- огурцы соленые 5 шт.
- картофель 5 шт.
- морковь 2 шт.
- лук репчатый 1–2 головки
- корень петрушки 1 шт.
- корень сельдерея 1 шт.
- крупа перловая вареная 50 г
- масло сливочное 7 ст. ложек
- сметана 6 ст. ложек

Грибы замочите в холодной воде на 3–4 часа, затем отварите в этой же воде, процедив ее. Выньте грибы из бульона, мелко нарежьте и обжарьте на масле.

Картофель нарежьте кубиками. Лук и коренья нашинкуйте соломкой и обжарьте на масле без изменения цвета. Огурцы очистите от кожицы, семян, нарежьте соломкой и припустите в небольшом количестве жидкости.

Бульон процедите, положите в него овощи, перловую крупу, грибы и варите до готовности.

В рассольник добавьте по вкусу процеженный огуречный рассол, доведите до кипения. При подаче заправьте суп сметаной, зеленью.

• Время приготовления 40 минут плюс замачивание •

СУП ИЗ ВИШНИ

на 4 порции

- вишня 2 стакана
- молоко 4 стакана
- хлопья овсяные 1 стакан
- сахар
- соль

■ Молоко вскипятите. Овсяные хлопья залейте кипящим молоком, дайте набухнуть.

■ Вишню без косточек залейте холодной водой и варите до размягчения.

■ Соедините суп с набухшими хлопьями, сахаром и солью по вкусу и варите 5 минут.

• Время приготовления 25 минут •

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ПО-МИЛАНСКИ

на 2 порции

- капуста брюссельская 500 г
- помидоры красные 2 шт.
- сыр тертый 2 ст. ложки
- масло сливочное 3 ст. ложки
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- соль

■ Помидоры нарежьте ломтиками.

■ Кочешки капусты опустите в кипящую подсоленную воду, добавьте немного масла и отварите до полуготовности.

■ Переложите капусту на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Сверху покройте ломтиками помидоров, посыпьте сухарями, тертым сыром, затем положите мелкие кусочки масла и запекайте до образования румяной корочки.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 35 минут •

СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ НА СКОВОРОДЕ

Если капуста имеет горьковатый привкус, ее нужно на пару минут погрузить в кипяток

на 1 порцию

- капуста белокочанная 200 г
- лук репчатый 1 головка
- огурец соленый 1 шт.
- грибы соленые 20 г
- масло растительное 10 г
- сыр 5 г
- сухари молотые 5 г

■ Капусту нашинкуйте соломкой и тушите вместе с мелко нарезанным луком.

■ Огурец очистите от кожицы и семян, нарежьте пластинками и ошпарьте.

■ Грибы нарежьте ломтиками.

■ На смазанную маслом сковороду положите слой капусты, на него – огурец и грибы, закройте вторым слоем капусты. Поверхность разровняйте, посыпьте смесью тертого сыра с сухарями, сбрызните маслом. Солянку запеките.

• Время приготовления 40 минут •

БАКЛАЖАНЫ СОТЕ

Регулярное употребление баклажанов снижает уровень холестерина в крови

на 10 порций

- баклажаны 1 кг
- перец сладкий 3 шт.
- помидоры 2 шт.
- масло сливочное 100 г
- масло растительное ½ стакана
- соль

■ Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте кружочками, посолите и обжарьте в смеси сливочного и растительного масла.

■ Перец запеките, остудите и нарежьте кубиками.

■ Помидоры мелко нарежьте, обжарьте, соедините с перцем, посолите.

■ На блюдо уложите кружочки баклажанов, на каждый кружочек — помидоры с перцем, оформите зеленью.

• Время приготовления 50 минут •

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА

на 6 порций

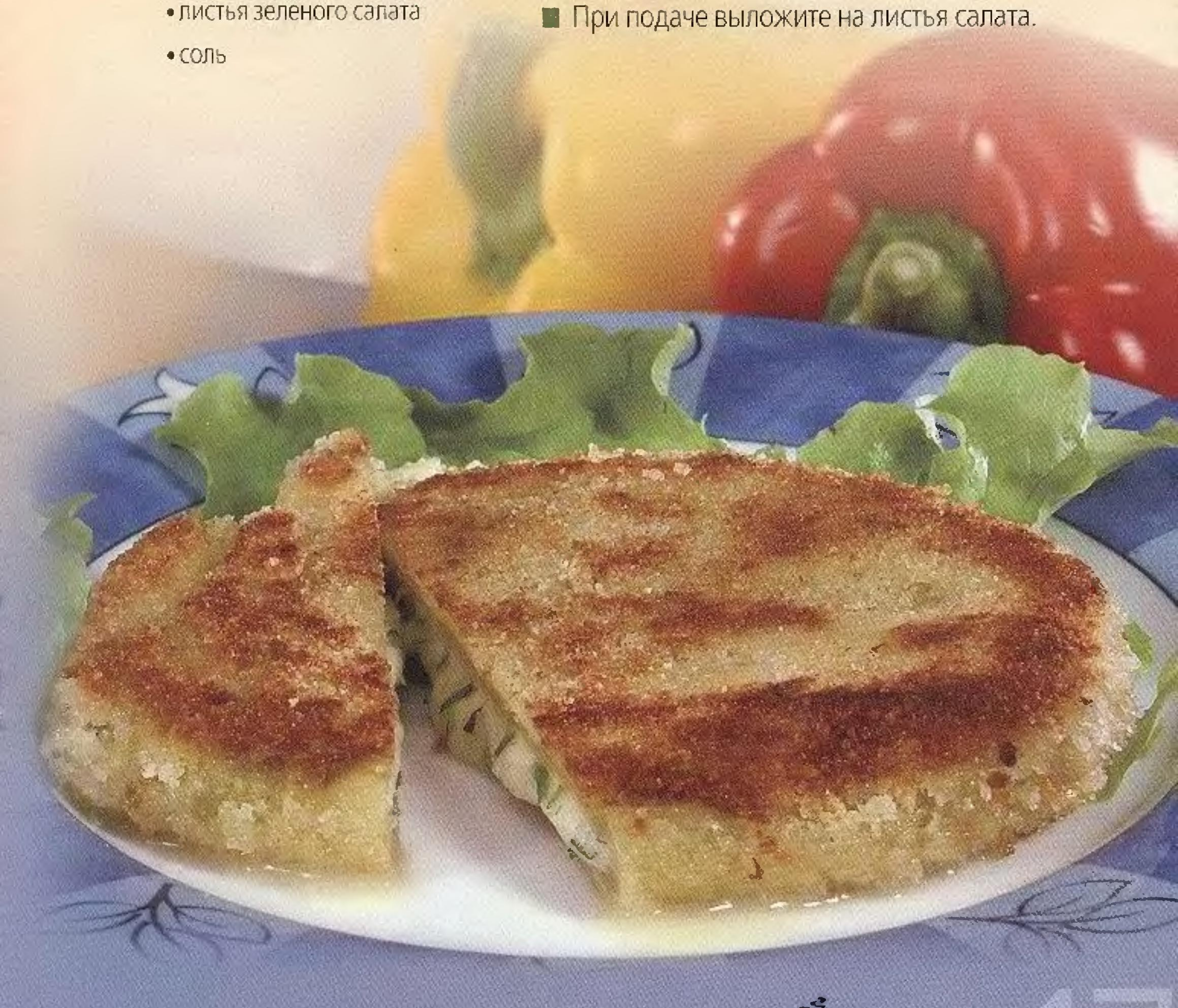
- перец сладкий 1 кг
- брынза 300 г
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 5 ст. ложек
- мука или сухари молотые 4 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 6 ст. ложек
- листья зеленого салата
- соль

■ Перец испеките, очистите от кожицы и семян, мелко нарежьте и посолите.

■ Брынзу измельчите и смешайте с яйцами и зеленью.

■ Соедините подготовленную смесь с нарезанным перцем и хорошо перемешайте. Сформуйте из нее лепешки, обваляйте их в муке или молотых сухарях, обжарьте на масле до образования золотистой корочки.

■ При подаче выложите на листья салата.



• Время приготовления 30 минут •

Запеканка из свежих овощей

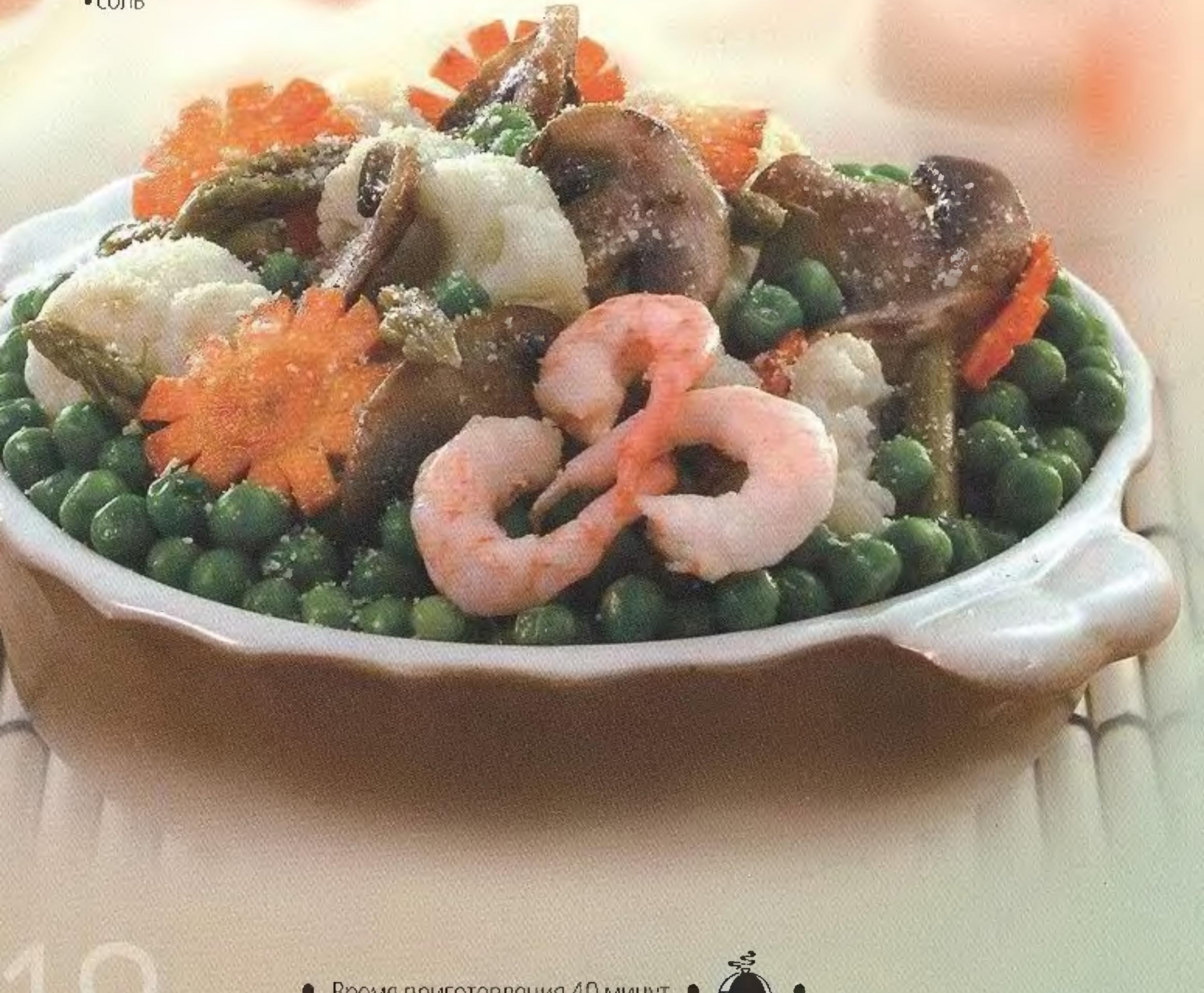
на 4 порции

- горошек зеленый 1 стакан
- морковь 3 шт.
- капуста цветная 200 г
- кольраби 150 г
- спаржа 150 г
- грибы 150 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- креветки вареные 8 шт.
- соль

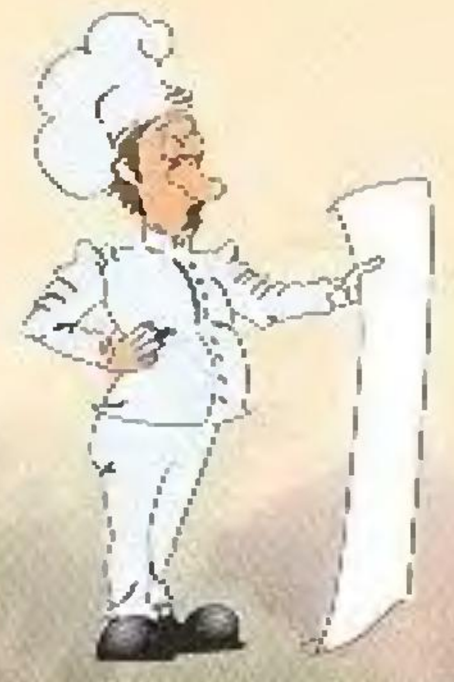
■ Морковь нарежьте кружочками, кольраби – кубиками, спаржу – кусочками, цветную капусту разберите на соцветия, горошек промойте, грибы нарежьте ломтиками, ингредиенты обжарьте по отдельности на масле.

■ Подготовленные овощи и грибы посыпьте сухарями, посолите и перемешайте. Запекайте 20 минут.

■ При подаче оформите запеканку креветками.



• Время приготовления 40 минут •



БИТОЧКИ ГРИБНЫЕ

Чтобы грибы не почернели при обработке, нужно класть их в подсоленную воду

на 4 порции

- грибы 500 г
- хлеб пшеничный 40 г
- лук репчатый 1 головка
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- зелень петрушки или укропа рубленая 15 г
- соль

■ Грибы опустите в кипящую воду на 2–3 минуты, затем дважды пропустите через мясорубку, добавив замоченный в молоке хлеб, мелко рубленный лук и часть зелени.

■ В полученную массу добавьте яйцо, соль, перемешайте, сформуйте биточки, запанируйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле.

■ Биточки подавайте с картофельным пюре, оформив зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

ГРИБЫ ПО-ОХОТНИЧЬИ

на 5 порций

- грибы 750 г
- перец зеленый 6 шт.
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 100 г
- мука 1 ст. ложка
- семена тмина 5 г
- зелень петрушки 10 г
- соль

■ Грибы, перцы, лук нарежьте и обжарьте на масле, затем добавьте тмин, немного горячей воды, пассерованную муку и тушите до готовности.

■ В конце тушения добавьте нарезанные помидоры, соль и рубленую зелень.

• Время приготовления 25 минут •

РИС С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

на 4 порции

- рис «Макфа» 1½ стакана
- вода 3 стакана
- овощи (морковь, перец сладкий, капуста савойская, корни петрушки и сельдерея) 500 г
- грибы сушеные 20 г
- масло растительное 4 ст. ложки
- сухари толченые 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Грибы замочите в холодной воде на 2–3 часа, отварите, откиньте на дуршлаг, затем мелко нарежьте.

■ Рис «Макфа» отварите в подсоленной воде с добавлением масла.

■ Нарезанные соломкой овощи отварите в небольшом количестве воды, отвар слейте. Перемешайте овощи с рисом и грибами, поперчите, посолите.

■ Выложите на блюдо, полейте растительным маслом, посыпьте сухарями и оформите зеленью.

• Время приготовления 50 минут •

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ

на 4 порции

- макароны «Макфа» 400 г
- сыр тертый 350 г
- бульон овощной, приготовленный из кубиков 250 г
- помидоры 300 г
- лук репчатый 2 головки
- базилик 1 пучок
- масло оливковое 3 ст. ложки
- вино белое 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Макароны «Макфа» отварите в большом количестве подсоленной воды.

■ Для соуса помидоры очистите от кожицы, удалите семена, мякоть нарежьте. Лук мелко порубите, спассеруйте до полуготовности. Добавьте помидоры, потушите, затем посолите и поперчите. Добавьте в смесь бульон, 300 г сыра и проварите. Помешивая соус, влейте вино. Базилик нарежьте и, оставив часть для оформления, смешайте с полученным соусом.

■ При подаче макароны выложите в виде гнезда, в середину влейте соус, посыпьте оставшимся сыром, оформите базиликом.

• Время приготовления 40 минут •

ЛОСОСЬ ОТВАРНОЙ

на 4 порции

- лосось 1 кг
- морковь ½ шт.
- корень петрушки 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- соль

■ Рыбу разделайте на чистое филе. Лук, петрушку и морковь нарежьте кружочками и подпеките. Рыбу залейте горячей водой, добавьте лук и коренья, посолите и отварите до готовности.

■ Готовую рыбу нарежьте толстыми ломтями и выложите на блюдо.

■ Подавайте с отварным картофелем, ломтиками лимона, маринованными овощами, посыпав рубленой зеленью. Отдельно подайте в соуснике хрен с уксусом.

• Время приготовления 40 минут •

Рыба, тушённая с овощами

на 4 порции

- филе рыбы 500 г
- корни петрушки 5 шт.
- морковь 4 шт.
- лук репчатый 2 головки
- томат-пюре 4 ст. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- бульон
- соль

■ Филе рыбы нарежьте брусочками, посолите и поперчите.

■ Лук и коренья нарежьте соломкой. На дно смазанного маслом сотейника положите овощи, томат-пюре, обжарьте, затем уложите на них рыбные брусочки, добавьте соль, бульон и потушите в духовке. За 5–10 минут до готовности положите сливочное масло.

■ Рыбу подайте вместе с овощами, с которыми она тушилась, на гарнир подайте отварной картофель или рассыпчатую кашу. Оформите зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

ТРЕСКА В ВИНЕ И СМЕТАНЕ

на 1 порцию

- треска 250 г
- вино белое столовое 2 ст. ложки
- сметана 2 ст. ложки
- соль

■ Рыбу разделайте на порционные куски с кожей без костей, натрите солью, уложите на смазанную сковороду и запекайте в духовке 20–25 минут, периодически поливая образовавшимся соком и вином.

■ Готовую рыбу залейте сметаной и прогрейте еще 5 минут.

■ Подавайте с картофелем или овощным салатом, оформив зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

ТВОРОЖНИКИ С ИНЖИРОМ И ОРЕХАМИ

на 6 порций

- творог 500 г
- инжир 120 г
- орехи грецкие ⅔ стакана
- мука пшеничная «Макфа» ½ стакана
- яйца 4 шт.
- сахар 3 ст. ложки
- масло сливочное 60 г
- сметана ⅔ стакана
- соль

■ Творог протрите через сито, муку «Макфа» просейте, инжир мелко нарежьте, орехи обжарьте и мелко порубите.

■ Творог соедините с половиной муки, желтками яиц, сахаром, инжиром и орехами. Посолите и перемешайте.

■ Из полученной массы сформуйте творожники и обваляйте их в муке. Обжарьте на масле до золотистого цвета и прогрейте в духовке 5–7 минут.

■ Подавайте горячими со сметаной.

• Время приготовления 40 минут •

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ

на 8 порций

- клюква 100 г
- вода 1,1 л
- крупа манная 5 ст. ложек
- сахар 6 ст. ложек

■ Клюкву разомните и отожмите из нее сок. Выжимки залейте водой и прокипятите. Полученный отвар процедите и, добавив сахар, доведите до кипения.

■ Манную крупу разведите клюквенным соком, соедините с кипящим сиропом и варите до загустения.

■ Массу охладите, взбейте миксером, затем вылейте на противень, дайте ей остыть и разрежьте на порции.

• Время приготовления 45 минут •

МУСС АНАНАСОВЫЙ

на 2 порции

- ананас консервированный 250 г
- сахар 2 ст. ложки
- желатин 10 г
- вода 2 стакана
- лимонная кислота 2 г

для сиропа:

- сахар ¼ стакана
- вода ¼ стакана
- цедра лимона тертая 2 ст. ложки

- Желатин залейте 6–8-кратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставьте для набухания.
- Ананас протрите. Приготовленное пюре смешайте с горячей водой, сахаром, распущенным на водяной бане желатином и доведите до кипения.
- Добавьте в горячее желе лимонную кислоту, охладите, поставьте посуду на лед и взбивайте до образования густой пены.
- Полученную массу быстро разлейте в формочки и охладите.
- Сахар добавьте в воду, прокипятите, снимите с огня, всыпьте часть цедры и перемешайте.
- При подаче полейте мусс охлажденным сиропом, оформите цедрой лимона.

• Время приготовления 40 минут плюс охлаждение •

АНАНАС В СИРОПЕ

на 2 порции

- ананас 200 г
- сахар 2 ст. ложки
- ликер 4 ч. ложки

■ Очищенный ананас нарежьте ломтиками толщиной 2 см, уложите в вазу веером.

■ Для сиропа сахар соедините с 1 столовой ложкой воды, прокипятите 2 минуты. Снимите сироп с огня и введите ликер.

■ Подавайте ананас, полив охлажденным сиропом.

МЕДОВЫЕ ТРЕУГОЛЬНИЧКИ

на 2 порции

- крупа манная 1 стакан
- мед ½ стакана
- масло растительное 3 ст. ложки
- вода 1 стакан
- сахар 2 стакана
- орехи грецкие или арахис 100 г
- ванилин

■ Манную крупу обжарьте на масле до светло-коричневого цвета.

■ Мед, сахар и горячую воду соедините и провариге 5 минут. Полученным сиропом залейте обжаренную крупу, добавьте рубленые орехи, ванилин, перемешайте, выложите на противень и охладите.

■ Перед подачей нарежьте треугольничками.

• Время приготовления 20 минут плюс охлаждение •